

くるみの部屋 2月 予定献立表

2018年2月1日
りすのき保育園

		午前食 10:00より				午後食 2:00より			
		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～	
15	木	軟飯 みそ汁 (なめこ・玉ねぎ) 魚の揚げ煮 小松菜のお浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (なめこ・玉ねぎ) 魚の揚げ煮 小松菜のお浸し	くだもの	蒸しパン ブロッコリースープ 野菜入り ハンバーグ	くだもの	蒸しパン ブロッコリースープ 野菜入りハンバーグ	くだもの
2	金	軟飯 みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 魚のハンバーグ 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 魚のハンバーグ 青菜ののり和え	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの
16	金	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 高野豆腐の そぼろあんかけ	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 高野豆腐の そぼろあんかけ	くだもの	パン トマトスープ 魚のムニエル かぼちゃソース	くだもの	パン トマトスープ 魚のムニエル かぼちゃソース	くだもの
3 17	土	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) かぼちゃの そぼろ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) かぼちゃの そぼろ煮	くだもの	洋風雑炊 (キャベツ・玉ねぎ) 魚と野菜の煮物	くだもの	洋風雑炊 (キャベツ・玉ねぎ) 魚と野菜の煮物	くだもの
5 19	月	軟飯 みそ汁 (里芋・わかめ) ハンバーグ	くだもの	軟飯 みそ汁 (里芋・わかめ) ハンバーグ	くだもの	おにぎり みそ汁 (さつま芋・青菜) しらすじゃが	くだもの	おにぎり みそ汁 (さつま芋・青菜) しらすじゃが	くだもの
6 20	火	軟飯 すまし汁 (鮭・人参) マーボ豆腐 小松菜のお浸し	くだもの	軟飯 すまし汁 (鮭・人参) マーボ豆腐 小松菜のお浸し	くだもの	お好み焼き わかめスープ 魚のおろし煮	くだもの	お好み焼き わかめスープ 魚のおろし煮	くだもの
7 21	水	パン じゃが芋 チャウダー 魚のパン粉焼き	くだもの	パン じゃが芋 チャウダー 魚のパン粉焼き	くだもの	軟飯 みそ汁 (白菜・わかめ) 肉じゃが	くだもの	軟飯 みそ汁 (白菜・わかめ) 肉じゃが	くだもの
8 22	木	軟飯 みそ汁 (白菜・鮭) 鶏ハンバーグ 大根と人参の きんぴら	くだもの	軟飯 みそ汁 (白菜・鮭) 鶏ハンバーグ 大根と人参の きんぴら	くだもの	パンケーキ 人参スープ 魚と野菜の煮物	くだもの	パンケーキ 人参スープ 魚と野菜の煮物	くだもの
9 23	金	軟飯 みそ汁 (豆皮・あおさ) メンチカツ フレンチサラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆皮・あおさ) メンチカツ フレンチサラダ	くだもの	おにぎり すまし汁 (大根・人参) 煮魚	くだもの	おにぎり すまし汁 (大根・人参) 煮魚	くだもの
10 24	土	煮込みうどん (かぼちゃ・玉ねぎ) じゃが芋の そぼろ煮	くだもの	煮込みうどん (かぼちゃ・玉ねぎ) じゃが芋の そぼろ煮	くだもの	みそ雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) 豆腐のしらす あんかけ	くだもの	みそ雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) 豆腐のしらす あんかけ	くだもの
26	月	軟飯 みそ汁 (小松菜・なめこ) 鶏団子 里芋の揚げ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (小松菜・なめこ) 鶏団子 里芋の揚げ煮	くだもの	蒸しパン (大根・青菜) 鮭ハンバーグ 青菜のゴマ和え	くだもの	蒸しパン (大根・青菜) 鮭ハンバーグ	くだもの
13 27	火	軟飯 みそ汁 (大根・しめじ) 魚の西京焼き 小松菜の のり和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・しめじ) 魚の西京焼き 小松菜の のり和え	くだもの	けんちんうどん ごま風味 (大根・人参) 魚の西京焼き	くだもの	けんちんうどん ごま風味 (大根・人参) 魚の西京焼き	くだもの
14	水	軟飯 すまし汁 (鮭・青菜) 揚げ団子 ナムル	くだもの	軟飯 すまし汁 (鮭・青菜) 揚げ団子 ナムル	くだもの	パン コンスープ 魚の野菜 あんかけ	くだもの	パン コンスープ 松風焼き	くだもの
28	水	軟飯 大根と人参の スープ マーボ白菜 ゆで ブロッコリー	くだもの	軟飯 大根と人参の スープ マーボ白菜 ゆで ブロッコリー	くだもの	パンケーキ トマトスープ 魚のムニエル 人参ソース	くだもの	パンケーキ トマトスープ 魚のムニエル 人参ソース	くだもの

旬の食材
白菜・ほうれん草・小松菜・大根
ブロッコリー・カリフラワー
いちご・みかん

旬の食材 青菜
ほうれん草
緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。
牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、多種多様な
ミネラル類、カロテン、ビタミン、葉酸などが豊富なので、
造血作用があります。また、カロテンのもつ抗酸化作用によって、
ガン予防に加え肌の老化を防ぐという美容効果も。
根元の赤い部分は骨の形成に重要なマンガンが豊富。
甘味もあるので捨てずに使しましょう。

小松菜
鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウムの量
は牛乳並みで、野菜の中では飛び抜けています。
成長期の子どもには積極的に食べさせたい野菜です。
豊富なビタミンCは風邪予防や美容効果があります。

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal	
		主食	汁もの	主菜・副菜・付け合わせ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)			
1 15	木	麦ごはん	みそ汁 (にら・なめこ・大根)	1日魚の揚げ煮 15日揚げ魚の野菜 あんかけ 青菜と人参ののり和え さつま芋煮	くだもの	1日きびだんご・15日☆柚子蒸しパン 牛乳 三色スープ	くだもの	1日きびだんご・くだもの 15日☆柚子蒸しパン・牛乳 三色スープ	631kcal 507kcal
2	金	青菜ごはん	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ)	☆いわしと豆腐の ハンバーグ ☆大豆の天ぷら 菜の花のゴマ和え	くだもの	☆鬼の金棒クッキー じゃが芋チャウダー	くだもの	☆鬼の金棒クッキー じゃが芋チャウダー	696kcal 496kcal
16	金	黒米ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・ごぼう)	★高野豆腐の 卵とじ 小松菜ワンタンサラダ	くだもの	全粒粉練り込みパン 牛乳 トマトスープ	くだもの	全粒粉練り込みパン 牛乳 トマトスープ	628kcal 464kcal
3 17	土	ハヤシライス	スープ	スティックサラダ	くだもの	麩のラスク 牛乳 にぎやかスープ	くだもの	麩のラスク 牛乳 にぎやかスープ	677kcal 483kcal
5 19	月	七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	豚のカレー焼き ▲春菊・人参・ツナのごま マヨネーズ和え	くだもの	☆柚子入りおからケーキ 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーの スープ	くだもの	☆柚子入りおからケーキ 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーの スープ	704kcal 519kcal
6 20	火	玄米ご飯	すまし汁 (えのき・水菜・麩)	マーボ豆腐 6日小魚アーモンド 小松菜ゴマ和え 20日小松菜のじゃこ和え	くだもの	☆お好み焼き わかめスープ	くだもの	☆お好み焼き わかめスープ	581kcal 429kcal
7 21	水	7日 食パン 21日 バターパン	じゃが芋 チャウダー	魚のパン粉焼き ブロッコリー・カリフラワー のフレンチマーマレード ドレッシング	くだもの	ひじき入り炊き込みご飯 豚汁	くだもの	7日おんぶうどん 21日ひじき入り炊き込みご飯 豚汁	650kcal 494kcal
8 22	木	大根菜ご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	鶏のマーマレード 焼き 大根とこんにゃくの きんぴら	くだもの	スノーボールクッキー 牛乳 ★かき卵スープ	くだもの	スノーボールクッキー 牛乳 ★かき卵スープ(ニラ・えのき)	624kcal 442kcal
9 23	金	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・ネギ・あおき)	☆メンチカツ フレンチサラダ	くだもの	五平餅 けんちん汁	くだもの	五平餅 けんちん汁	600kcal 442kcal
10 24	土	カレーうどん		ほうれん草の のり和え 煮豆	くだもの	おにぎり みそ汁	くだもの	おにぎり みそ汁	504kcal 364kcal
26	月	七分つきご飯	みそ汁 (菜の花・なめこ)	鶏のから揚げネギ ソース 小松菜とひじきの和え物	くだもの	☆ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ	くだもの	☆ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ	589kcal 435kcal
13 27	火	七分つきご飯	みそ汁 (大根・しめじ)	魚の西京焼き ▲里芋のサラダ	くだもの	けんちんうどんごま風味 するめ	くだもの	けんちんうどんごま風味	579kcal 409kcal
14	水	玄米ご飯	すまし汁 (えのき・麩・三つ葉)	豚肉の竜田揚げ ナムル	くだもの	ジャムサンド 牛乳 コーンスープ	くだもの	ジャムサンドイッチ 牛乳 コーンスープ	692kcal 522kcal
28 ☆	水	春巻き丼	根菜スープ	▲温野菜サラダ 梅マヨネーズ	くだもの	☆誕生会ケーキ 青菜ときのこのスープ	くだもの	☆誕生会ケーキ 青菜ときのこのスープ	677kcal 496kcal

旬の食材 青菜

ほうれん草

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミン、葉酸などが豊富なため、造血作用があります。また、カロテンのもつ抗酸化作用によって、ガン予防に加え肌の老化を防ぐという美容効果も。根元の赤い部分は骨の形成に重要なマンガンが豊富。甘味もあるので捨てずに使いましょう。

小松菜

鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では飛び抜けています。成長期の子どもには積極的に食べさせたい野菜です。豊富なビタミンCは風邪予防や美容効果があります。

春菊

牛乳以上のカルシウムや豊富なミネラル類は貧血、骨粗しょう症の予防などに効果的。アクセントになる強い香りの成分には自律神経に作用して食欲の増進やせきを鎮めるなどの働きがあります。

菜花

菜の花のつぼみと花茎、若菜をなばなといい、春の訪れを告げる葉菜です。ビタミン類や、ミネラル類を豊富に含みますが、特にビタミンCの含有量は野菜のなかでトップクラス。風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防や美肌効果もあります。

～旬の食材～

鮭・いわし・わかさぎ・春菊・菜の花・ほうれん草
小松菜・白菜・三つ葉・セリ・水菜・ネギ・レンコン・にら
大根・ブロッコリー・カリフラワー・いちご・柑橘類



<今月の主な食事予定>

2日(金) 節分…豆まき
7日(水) クッキング保育…おんぶうどん作りをします。どんぐりはエプロン三角巾の用意をお願いします。
7日(水) りんごカフェ…16:00～17:30まで行います。お迎えの前に、木の奥の部屋にお越しください。
15日(木)・16日(金)… こりす展
23日(金) 食事室からの話…かんきつ比べをします。
28日(水) 誕生会…ロールケーキでお祝いをします。

- ☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
- ☆ 日中、夕方はお茶を飲んで水分補給しています。
- ☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。



1日は鬼退治にそなえて、おやつにきび団子を食べよう!

<アレルギー表示>
アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。アレルギーのあるお子さんには個々に合わせた代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

～今月のくだもの～
温州ミカン・ポンカン・ネーブル
いよかん・はっさく・きんかん
スイートスプリング・いちご・りんご
から選んで食べています。



一日の栄養目標量の目安

	3～5歳児 (1～2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)		1340kcal (970kcal)	626kcal (451kcal)	714kcal (519kcal)
たんぱく質(g)		50g (39g)	23g (22g)	27g
脂質(g)		37g (30g)	17g (13g)	20g (17g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも

朝食、夕食をしっかり食べてください。